

PERSEPSI GURU TERHADAP KESIHATAN MENTAL DI SEKOLAH MENENGAH DI PERAK

Gooh Mo lee¹, Amirmudin bin Udin² & Mohd Hafiz bin Abdul Aziz²

¹Universiti Kebangsaan Malaysia

Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia, 81310 Skudai Johor, Malaysia

Abstrak: Tujuan kajian ini dibuat adalah untuk mengenal pasti tahap kesihatan mental dari aspek beban kerja mental, burnout, stres dan kemurungan di kalangan guru sekolah menengah di Daerah Kerian, Perak. Kajian ini melibatkan seramai 153 orang responden terdiri daripada guru-guru di tiga buah sekolah yang telah dipilih oleh penyelidik di daerah kerian, perak dengan menggunakan kaedah persampelan rawak mudah. Instrumen ini berbentuk soal selidik yang ambil dari penyelidik yang lepas dan instrumen yang dibuat pengubahsuaian penyelidik. Kajian ini menggunakan empat instrumen iaitu *Nasa Task Load Index* (TLX) untuk mengukur tahap beban kerja mental, *Maslach Burnout Inventory* untuk mengukur Burnout, Instrumen tahap stres, dan Kemurungan. Data burnout, stres dan kemurungan yang diperolehi di analisis menggunakan perisian *Statistical Package For Social* (SPSS) *version 20.0* sementara perisian microsoft office excel digunakan untuk mengira skor beban kerja mental. Hasil dapatan kajian menunjukkan guru di sekolah menengah di daerah kerian, perak mengalami tahap beban kerja mental yang tinggi, tahap burnout yang sederhana, tahap stres yang rendah dan tahap kemurungan juga rendah.

Kata Kunci : *Kesihatan Mental, Tahap Beban Kerja Mental, Tahap Burnout, Tahap Stres, Tahap Kemurungan Guru*

Abstract: The purpose of this study is to identify the level of mental health from aspect burnout, stress and depression among secondary school teacher in the district of Kerian, Perak. This study involve 153 sample of teacher at three school were selected by research using simple random sampling. The instrument questionnaire was taken previous researcher and adaption by the researcher. This study used four instrument that Nasa Task Load Index (TLX) to measure mental workload, Maslach Burnout Inventory to measure Burnout, Instrument level stress and instrument depression. Burnout, stress and Depression obtained was analyzed by using Statistical Package for social software (SPSS) version 20.0 while Microsoft Excel software is used to calculate score of mental workload. The finding show teacher secondary school in district Kerian, Perak. Was high level of mental workload, the level of burnout at the average level, The level of stress was low and the level of depression is low.

Kata Kunci : *Mental Health, Burnout, Stress, Depression*

1.0 PENGENALAN

Sistem pendidikan sebagai pemangkin kepada masyarakat yang berilmu dan berakhlak sememangnya tidak dapat dinafikan lagi. Namun demikian sistem pendidikan negara memerlukan usaha-usaha strategik yang boleh meningkatkan keupayaan dan kemampuan

amalannya ke tahap kualiti yang tinggi dan cemerlang agar dapat menangani cabaran-cabaran abad ke-21. Dalam usaha ini Kementerian Pelajaran Malaysia telah memperkenalkan Pelan Induk Pembangunan Pendidikan 2006-2010 dalam Rancangan Malaysia Ke-9 (RMK-9) pada tahun 2007. Antara matlamat utama pelan ini di perkenalkan ialah memberi penekanan tinggi ke atas pembangunan modal insan ‘minda kelas pertama’ sebagai pendekatan utama bagi melonjak ke status negara maju.

Dalam memastikan matlamat ini tercapai, kerajaan telah menaruh harapan tinggi kepada guru. Ini kerana golongan ini dilihat sebagai pencorak kepada pembentukan masyarakat yang berkualiti, mereka juga adalah penyelamat masa depan anak bangsa yang akan memikul tanggungjawab mendidik anak bangsa. Namun demikian tugas mendidik pelajar adalah bukan suatu tugas yang mudah seperti tanggapan masyarakat.

Masyarakat berpendapat guru hanya ditugaskan mengajar di sekolah tetapi hakikat yang sebenar guru dibebani dengan pelbagai tugas seperti, tugas-tugas perkeranian, disiplin pelajar dan karenah guru-guru di sekolah. Hal ini bertepatan dengan kenyataan presiden NUTP yang menyatakan akan wujud beban yang keterlaluan pada guru apabila terdapat pegawai baru di Pejabat Pendidikan Daerah, Jabatan Pendidikan Negeri atau Peringkat Kementerian kerana wujudnya idea dan tugas baru untuk guru. Selain itu juga beliau menyatakan bebanan akan terus berlaku kerana jumlah guru tidak seimbang dengan bilangan pelajar. (Utusan Malaysia, 19 Ogos 2005).

Bebanan berlebihan yang dialami oleh guru akan mengakibatkan guru mengalami tekanan emosi yang berlebihan yang akan mengakibatkan guru tidak dapat bekerja dan menyebabkan proses pengajaran dan pembelajaran terganggu di sekolah. Guru yang tertekan berisiko empat kali ganda lebih tinggi untuk mendapat penyakit kritikal. Ini kerana guru dikatakan mempunyai risiko yang tinggi untuk mengalami tekanan sehingga boleh membawa kepada penyakit mental yang serius seperti bipolar, kebimbangan melampau dan kemurungan. Hal ini di buktikan dengan kenyataan Pakar perunding kanan psikiatri, pusat perubatan universiti Malaya berkata setiap tahun dianggarkan 22,000 pesakit mendapat rawatan di klinik dan wad psikiatri hospital berkenaan dan 10 peratus daripada jumlah tersebut adalah golongan guru (Akhbar Kosmo, 8 Nov 2011).

2.0 PENYATAAN MASALAH

Kesihatan mental yang baik amat penting bagi mengelakkan beban kepada mental sehingga tidak dapat menjalankan tugas sebagai pendidik. Ryu dan Myung (2005) menyatakan bahawa apabila bebanan mental mencapai kemuncaknya, Seseorang itu akan menjadi bosan dan sering melakukan kesilapan. Hal ini dapat kita lihat apabila seorang guru mengalami masalah psikologi yang tinggi, akan menyebabkan guru tersebut melakukan perkara-perkara diluar jangkaan. Simptom-simptom burnout, kemurungan, stres akan dialami di kalangan guru. Apabila perkara ini berlaku maka akan wujudlah kes guru dimasukkan ke wad psiaktiari, kejadian bunuh diri, dan tindakan di luar batasan yang dilakukan oleh guru.

Memandangkan isu beban kerja mental, burnout, stres dan kemurungan semakin mengancam profesionalisme guru-guru dan kajian yang berkaitan masih tidak mencukupi, maka penyelidik ingin mengambil kesempatan ini untuk mengkaji dengan lebih lanjut mengenai tahap beban kerja mental, burnout stres dan kemurungan di kalangan guru.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

- 1) Mengenal pasti tahap beban kerja mental di kalangan guru di sekolah menengah Daerah Kerian, Perak.
- 2) Menenal pasti tahap burnout di kalangan guru di sekolah menengah Daerah Kerian, Perak.
- 3) Mengenal pasti tahap stres di kalangan guru di sekolah menengah Daerah Kerian, Perak.
- 4) Mengenal pasti tahap kemurungan di kalangan guru di sekolah menengah Daerah Kerian, Perak.

4.0 PERSOALAN KAJIAN

Berdasarkan objektif-objektif kajian, Persoalan yang akan dijawab dalam kajian ini adalah seperti berikut;

- i. Apakah tahap beban kerja mental di kalangan guru di sekolah menengah Daerah Kerian, Perak.?
- ii. Apakah tahap burnout di kalangan guru di sekolah menengah Daerah Kerian, Perak.?
- iii. Apakah tahap stres kerja di kalangan guru di sekolah menengah Daerah Kerian, Perak.?
- iv. Apakah tahap kemurungan di kalangan guru di sekolah menengah Daerah Kerian, Perak.?

5.0 KEPENTINGAN KAJIAN

Kajian ini dapat membantu pihak kementerian dan guru sekolah bagi mendapatkan gambaran sebenar mengenai tahap kesihatan mental guru agar dapat merangka tindakan yang perlu diambil untuk mempertingkatkan mutu profesion pendidikan di kalangan guru-guru.

Kajian ini dapat memberi pengetahuan kepada pihak kementerian bagi memartabatkan profesion perguruan dan pihak pentadbir sekolah dalam memastikan kesihatan mental dapat di jaga dengan lebih sempurna Selain itu kajian ini dapat membantu pihak sekolah mengenalpasti tindakan atau perancangan yang perlu dilakukan bagi mengurangkan beban kerja mental, burnout, stres, kemurungan di sekolah menengah di Daerah Kerian, Perak.

6.0 METODOLOGI KAJIAN

6.1 Reka Bentuk Kajian

Di dalam kajian ini, Kaedah kajian yang digunakan ialah berbentuk kajian tinjauan. Reka bentuk kajian merupakan satu rancangan penyelidikan yang digunakan untuk membolehkan penyelidik memenuhi tujuan kajian. Tujuan kajian dijalankan untuk mengenalpasti tahap beban kerja mental, burnout, stres dan kemurungan pada guru di tiga buah sekolah di daerah kerian yang telah digunakan untuk mendapatkan maklumat tentang kajian yang dijalankan.

6.2 Populasi Dan Sampel

Penyelidik menggunakan kaedah persampelan rawak. Menurut Najib (1999) menyatakan bahawa terdapat tiga jenis kaedah persampelan iaitu persampelan seluruh populasi, persampelan rawak dan persampelan tidak rawak. Dalam kajian ini, penyelidik menggunakan

persampelan rawak mudah di mana setiap orang mempunyai peluang dipilih. Keseluruhan guru di sekolah yang dipilih penyelidik merupakan sampel kajian penyelidik.

Daripada jumlah populasi sebanyak 1214 orang guru, hanya 297 orang responden dipilih berdasarkan Jadual Krejcie dan Morgan yang telah menetapkan kadar tertentu jumlah sampel daripada populasi kajian pendidikan dan pengukuran psikologi.

6.3 Instrumen Kajian

Kajian ini menggunakan soal selidik terancang. Ia terbahagi kepada empat bahagian iaitu bahagian A : soal selidik latar belakang subjek kajian, Bahagian B : soal selidik *Nasa Task Load Index* (TLX) , bahagian C: *Maslach Burnout Inventory* (MBI), bahagian D : *Job Related Index* dan bahagian E : Pengubahsuaian penyelidik dari 2 instrumen iaitu *Beck Depression Index* dan *Hamilton rating scale for depression*.

7.0 DAPATAN KAJIAN

7.1 Bahagian A

i. Jantina

Jadual 1 Taburan Kekerapan dan Peratusan Responden Mengikut Jantina

Penyataan	Kekerapan	Peratus
Lelaki	59	38.6
Perempuan	94	61.4
Jumlah	153	100.0

Jadual 1 menunjukkan taburan bilangan dan peratusan responden mengikut jantina. Seramai 59 orang (38.6%) adalah lelaki manakala 94 orang (61.4 %) adalah perempuan.

ii. Pengalaman Mengajar

Jadual 2 Taburan Kekerapan dan Peratusan Responden Mengikut Pengalaman Mengajar

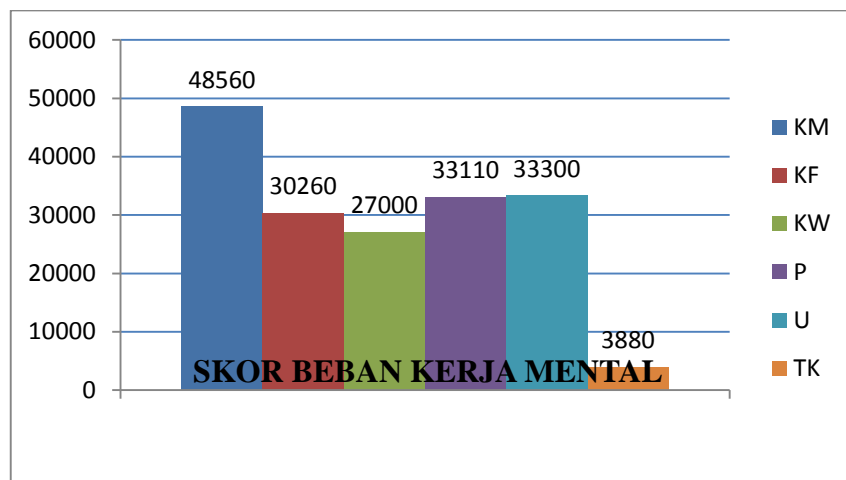
Penyataan	Kekerapan	Peratus
1 – 5 Tahun	37	24.2
6 – 10 Tahun	37	24.2
11 – 15 Tahun	34	22.2
16 – 20 Tahun	23	15.0
21 Tahun dan ke atas	22	14.4
Jumlah	153	100.0

Jadual 2 merupakan taburan responden mengikut pengalaman mengajar. Seramai 37 orang (24.2%) adalah responden yang mempunyai pengalaman 1 hingga 5 tahun, 37 orang (24.2%) merupakan responden yang mempunyai pengalaman 6 hingga 10 tahun. 34 orang (22.2%) mempunyai pengalaman mengajar 11 hingga 15 tahun, Sebanyak 23 orang (15.0%) mempunyai pengalaman mengajar 16 hingga 20 tahun dan 22 orang (14.4%) mempunyai pengalaman mengajar melebihi 21 tahun.

7.2 Bahagian B

i. Analisis tahap beban kerja mental

Skor beban kerja mental berdasarkan faktor yang diberikan kepada responden iaitu keperluan mental (KM), keperluan fizikal (KF), Keperluan Waktu (KW), prestasi (P), usaha (U) dan Tingkat Kecewa (TK). Jumlah skor yang diperolehi responden adalah seperti berikut.



Skor beban kerja mental menunjukkan faktor yang menyebabkan beban kerja mental responden meningkat. Jumlah skor bagi faktor beban kerja tertinggi ialah keperluan mental dengan jumlah skor 48560 yang diberikan responden yang mengatakan mereka sentiasa berfikir dalam menyelesaikan sesuatu tugas sama ada tugas mudah ataupun sukar, Sebanyak 33300 jumlah skor diberikan untuk faktor usaha, 33110 jumlah skor diberikan untuk faktor prestasi, sebanyak 30260 jumlah skor diberikan untuk keperluan fizikal dan 27000 jumlah skor diberikan untuk keperluan waktu. Bagi jumlah skor yang terendah diberikan pada faktor tingkat kekecewaan responden iaitu sebanyak 3880 jumlah skor diberikan.

Analisis tahap beban kerja mental berdasarkan nilai min bagi responden. Min bagi jawapan responden diskalakan seperti berikut :

Jadual 3 Analisis Kategori Beban Kerja Mental

Bil	Tahap min	Bil Guru	Peratus	Beban Kerja
1	0-9	0	0	Rendah
2	10-29	0	0	Sederhana
3	30-49	0	0	Agak Tinggi
4	50-79	92	60.1	Tinggi
5	80-100	61	39.9	Sangat Tinggi

Jadual 3 menunjukkan kategori beban kerja mental. Analisis menunjukkan seramai 92 orang (60.1 peratus) responden memperoleh min di antara 50-79 dan berada pada tahap tinggi manakala selebihnya pula seramai 61 orang (39.9 peratus) berada pada tahap sangat tinggi.

ii. Analisis tahap burnout:

Jadual 4 Analisis Tahap Burnout

GURU	SKOR MIN	TAHAP
9 (6%)	0-2.8	Rendah
114 (74%)	2.8-4.3	Sederhana
30 (20%)	4.3 dan keatas	Tinggi

Jadual 4 menunjukkan analisis tahap burnout. Didapati seramai 114 orang (74 peratus) esponden berada pada tahap sederhana, sebanyak 30 orang (20 peratus) responden berada pada tahap rendah dan selebihnya iaitu 9 orang (5.88 peratus) berada pada tahap tinggi

iii. Analisis tahap stres:

Jadual 5 Analisis Tahap Stres

BIL	SKOR MIN	TAHAP STRES
1	1.00- 2.33	Rendah
2	2.34- 3.66	Sederhana
3	3.67-5.00	Tinggi

(Sumber Azizi et al, 2003)

Analisis data menunjukkan nilai min keseluruhan bagi tahap stres guru ialah 2.07. Dengan merujuk pada Jadual 5 didapati tahap stres guru berada pada tahap rendah.

iv. Analisis tahap kemurungan:

Jadual 6 Analisis Tahap Kemurungan

BIL	SKOR MIN	TAHAP
1	1.00- 2.40	Rendah
2	2.41- 3.80	Sederhana
3	3.81-5.00	Tinggi

Analisis data menunjukkan nilai min keseluruhan bagi tahap kemurungan guru ialah 2.29. Dengan merujuk pada Jadual 6 di dapati tahap kemurungan guru berada pada tahap rendah.

8.0 PERBINCANGAN

Hasil analisis tahap beban kerja mental menunjukkan seramai 60.1 peratus responden berada pada tahap tinggi manakala selebihnya pula seramai 39.9 peratus berada pada tahap sangat tinggi. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar daripada jumlah responden mengalami tahap beban kerja mental yang tinggi.

Hasil dapatan kajian selaras dengan kajian Memarian et al (2011) yang menjalankan kajian keatas pekerja pertukangan batu. Hasil analisis kajiannya mengatakan keperluan fizikal, keperluan mental dan keperluan masa menyebabkan beban kerja mental yang tinggi. Walaupun bidang pekerjaan pertukangan batu berbeza dengan kerjaya guru, faktor keperluan mental seperti guru sentiasa memikirkan kaedah pengajaran yang berkesan dan keperluan mental digunakan secara maksimum. Manakala bagi pertukangan batu perlu memikirkan kawasan yang selamat untuk pertukangan batu.

Hasil kajian dijalankan Munoz EL dan Azizi et.al (2007) selaras dengan Memarian et al (2011). Hasil analisis kajiannya mereka mengatakan faktor keperluan mental, masa dan tingkat kecewa yang tinggi mempengaruhi tekanan kerja seseorang pekerja.

Walaubagaimanapun hasil dapatan kajian ini berbeza dengan dapatan kajian yang dijalankan Azizi et al.(2009d) terhadap 397 orang guru dibandar menggunakan instrumen Nasa TLX bagi melihat faktor yang mempengaruhi beban kerja mental dikalangan guru sekolah rendah. Hasil dapatanya mengatakan faktor masa menyumbang kepada beban kerja mental yang tinggi. Hal demikian kerana guru mengajar selama 8 jam disekolah di negeri China dan memberi tekanan yang tinggi pada guru. Hal ini disokong dengan kenyataan dari Kesatuan Perkhidmatan perguruan Kebangsaan (NUTP) yang mengatakan sistem bekerja Sembilan jam seperti penjawat awam lain di pejabat tidak boleh diguna pakai dalam pendidikan sekolah. (Utusan Malaysia, 11 nov 2011). Ini kerana guru telah dibebani dengan tugas pengkeranian kurikulum dan kokurikulum yang mengakibatkan masa untuk guru berehat terbatas.

Hasil daripada analisis tahap burnout, dapatan menunjukkan bahawa seramai 74.51 peratus responden berada pada tahap sederhana, 19.61 peratus berada pada tahap rendah manakala selebihnya pula seramai 5.88 peratus berada pada tahap tinggi. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar daripada jumlah responden mengalami tahap burnout yang sederhana.

Hasil dapatan ini juga menunjukkan persamaan dapatan kajian syed shafeq (1997), Arenawati (2003) yang menjalankan kajian bagi membandingkan deskriptif kepuasan kerja dan burnout. Didalam kajiannya mendapati tahap burnout keseluruhannya berada pada tahap sederhana.

Walaupun dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap burnout di kalangan guru berada pada tahap sederhana, ini tidak menunjukkan bahawa tidak berlaku langsung burnout dikalangan mereka. Malah tindakan perlu diambil bagi mengurangkan lagi tahap burnout tersebut bagi menjamin prestasi dan produktiviti yang lebih tinggi dan berkualiti.

Hasil daripada analisis kajian tahap stres menunjukkan min bagi keseluruhan stres adalah 2.07. Sehubungan dengan pernyataan tersebut jelaslah tahap stres guru berada pada tahap rendah.

Kajian Kyriacou dan Sutcliffe (1979) berlawanan dengan dapatan kajian penyelidikan dengan hasil kajiannya keatas 257 orang guru dalam sekolah campuran komprehensif di England menyatakan kerjaya perguruan adalah sangat stres atau ekstrim stres. Setahun kemudian dalam satu soal selidik yang dijalankan keatas satu sampel 218 orang guru di sekolah campuran komprehensif di England juga melaporkan 23.4 % mendapati kerjaya perguruan adalah sangat stres atau ekstrim stres.

Namun demikian laporan Azizi et.al (2009c) bertentangan dengan dapatan Kyriacou dan Sutcliffe (1979) diatas, yang menjalankan kajian terhadap 78 orang guru dalam empat buah sekolah di Britain. Dalam kajiannya 81 peratus responden berada pada tahap stres yang rendah. Oleh yang demikian dapatan capel sama dengan dapatan penyelidikan

Hasil dapatan juga menunjukkan persamaan dapatan kajian dengan Noornazifah (2008) dan Ahmad Azhari (1998) analisis kajian mereka mendapati tahap stres guru berada pada tahap rendah.

Walaupun tahap stres secara keseluruhannya didapati rendah, hasil analisis menunjukkan tugas pengkeranian yang dilakukan guru adalah yang paling banyak menyumbang kepada stres dengan min skor 3.62. diikuti dengan responden berasa tidak selesa jika dibebani tugas yang banyak dengan skor min 2.90. Beban kerja yang banyak terpaksa dipikul oleh guru juga menjadi masalah yang boleh menyebabkan timbul ketidakpuasan dan ketegangan guru.

Dapatan Kajian ini juga turut disokong Baharin dan Mariam (2010), Mohamad Abdillah dan Sew fun (2010) dan Azizi et.al (2009a)) yang mengatakan faktor utama penyebab stres ialah beban tugas guru.

Hasil daripada analisis kajian tahap kemurungan guru menunjukkan min keseluruhan bagi kemurungan adalah 2.29. Oleh yang demikian tahap kemurungan guru berada pada tahap rendah. Dapatan kajian ini menggambarkan keseluruhan guru tidak mengalami simptom kemurungan yang serius.

Kajian ini selaras dengan dapatan kajian yang di jalankan oleh Hazalifah (1998) yang mengkaji kemurungan perbandingan antara kerjaya yang melibatkan 142 orang guru, 141 orang polis dan 128 orang jururawat. Analisis dapatan kajiannya menunjukkan tahap kemurungan guru adalah pada tahap rendah

Tahap kemurungan guru berada pada tahap rendah diperkuatkan lagi dengan responden memberi maklum balas dengan item keyakinan dengan penampilan diri dengan skor min tertinggi iaitu 3.55. Majoriti responden mengatakan mereka yakin dengan penampilan diri mereka. Ini bertepatan dengan dapatan Azizi et.al (2009b) yang mengatakan jika seseorang itu sukar untuk mengekalkan penampilan diri ia akan menyebabkan kemurungan. Dapatan kajian penyelidik menunjukan majoriti guru yakin dengan penampilan diri mereka.

9.0 KESIMPULAN

Secara keseluruhannya di dapati tahap beban kerja mental berada pada tahap tinggi, burnout pula berada pada tahap sederhana manakala kemurungan dan stres berada pada tahap rendah.

Penggunaan keperluan mental yang tinggi jika tidak di kawal mungkin akan menyebabkan masalah psikologi akan berlaku kepada guru. Simptom burnout, stres dan kemurungan yang dihadapi oleh guru perlu dikurangkan dalam profesion perguruan. Pengurangan beban tugas yang berlebihan dan masa istirehat yang cukup amat diperlukan oleh guru, kerana dengan cara ini guru akan lebih bertenaga dan bersedia untuk mendidik pelajar.

Oleh yang demikian beban kerja mental, burnout, stres dan kemurungan seharusnya diberi perhatian yang serius oleh semua pihak. Masalah ini seharusnya ditangani sebelum ia merebak dan menjadi fenomena yang lazim dikalangan guru. Walaubagaimanapun, bak kata pepatah “ mencegah adalah lebih baik daripada merawat” Beban kerja mental yang tinggi seharusnya dielakkan agar guru- guru dapat memberi kualiti pengajaran yang terbaik kepada pelajar- pelajar mereka.

RUJUKAN

- Pelan Induk Pembangunan Pendidikan (PIPP) 2006-2010 RMK9. Putrajaya.
 Perutusan Hari Guru (2011). Menteri Pelajaran Malaysia Y.A.B Tan Sri Haji Muhyiddin bin Hj Mohd Yassin
 Kamus Dewan Edisi Ketiga.(1997).Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka, Kementerian Pendidikan Malaysia.
 Beck Depression Inventory.
 Azman (2008). Kesihatan Mental Am
 Abdul Muin Sapidin (2005). Stres guru membimbangkan - Akibat banyak perubahan dan bebanan tugas yang keterlaluan - NUTP. Utusan Malaysia Online. Kuala Lumpur.
 Abdillah dan Siew fun (2010). "Faktor-Faktor Yang Mendorong Tekanan Kerja (Stres) Di Kalangan Guru-Guru Sjk(C): Satu Kajian Di Tiga Buah Sekolah Di Wilayah Persekutuan."
 Arenawati Sehat Binti Haji Omar Irdawaty Binti Haji Jaya dan Mohd Zafian Bin Mohd Zawawi . (2009). Kajian Tekanan Kerja Dan Burnout Di Kalangan Kaunselor Sekolah Menengah Bahagian Kuching, Sarawak. Conference scientific and Social Research

- Ahmad Azhari (1998). Tinjauan Tahap dan punca stress dikalangan guru mengajar sekolah menengah di daerah sabak bernam, Selangor, Kertas Projek Ijazah Sarjana Muda Teknologi serta Pendidikan, Skudai: Universiti Teknologi Malaysia.
- Azizi Yahaya *et al.* *Menguasai Penyelidikan Dalam Pendidikan*. Kuala Lumpur: PTS Profesional Publishing Sdn Bhd; 2007.
- Azizi Yahaya, Yusof Boon, Jamaludin Ramli, Noordin Yahaya, Raja Roslan Raja Raja Abd. Rahman (2009a), *The Relationship between Dimensions of Personality, Self Concept and Family Influence on Students in the FELDA Scheme in Johore Malaysia* European Journal of Social Science Vol 11 Issue 2. ISSN: 1450-2267
- Azizi Yahaya, Jamaludin Ramli, Noordin Yahaya, & Saini Jaalam (2009b) *Relationship Between Self Concepts And Personality and Students' Academic Performance In Selected Secondary Schools Malaysia* European Journal of Social Science ISSN: 1450-2267 Volume 11, Number 2
- Azizi bin Hj Yahaya, Jamaludin Ramli, Noordin Hj. Yahaya, Saini Jaalam, Jasmi Ismail, Teachers and Students Perception towards Bullying In Batu Pahat District Secondary School European Journal of Social Science ISSN: 1450-2267 Volume 11, Number 4 (2009c)
- Azizi Yahaya, Jamaludin Ramli, Yusof Boon, Goh Siao Yen Noordin Yahaya, (2009d) The Need For Supported Education Among Higher Education Students With Psychiatric Disabilities European Journal of Social Science ISSN: 1450-2267
- Baharin Bin Abu dan Mariam Binti Aziz. (2010). "Stres Dalam Kalangan Guru Di Dua Buah Sekolah Menengah Kebangsaan Di Kawasan Skudai." Fakulti Pendidikan: 7.
- Babak Memarian, M. a. P. M. (2011). Work Factors Affecting Task Demands of Masonry Work. Tempe, Arizona.
- Cain, B. (2007). "A Review of the Mental Workload Literature." Defence Research and Development Canada Toronto 35.
- Capel, S.A. (1987). The incidence of and influences of stress and burnout in secondary school teachers. British Journal Education Psychology, 57, 279-288.
- Dr. Gabriele Richter, D. H. G., Dr. Herbert Friesenbichler, Anna Uscilowska, Laurencia Jancurova, Darina Konova. (2008). Guide for Risk Assessment in Small and Medium Enterprises. I. S. S. association: 15.
- Donald Meichenbaum dan Matt E. Jaremho (1983) Stress reduction and prevention. New York, 499 p
- E. Chin and F. Nathan (PSA), A. P. a. J. M. I., E. Nodari, C. Cherri, A. Rambaldini, A Toffetti (CRF), M. Marchitto (KITE) (2004). Subjective Assesment Method Workload. Information Society Technology: 192.
- Elizabeth T. Newlin-Canzone, M. W. S., Gayle Gliva-McConvey and Amelia Wallace (2011). "Attentional and Mental Workload Demands in Nonverbal Communication." Human Factor and Ergonomics Society: 5.
- Eric Farmer, Adam Brownson, Q. (2003). "Review of Workload Measurement, Analysis and Interpretation Methods."
- Jamliah Abdullah (2011). Guru kerja 9 jam mulai 2012. Utusan Malaysia Online. Kuala Lumpur.
- Jinn-Tsai Wong, S.-H. H. (2009). "Modeling Driver Mental Workload for Accident Causation and Prevention." Eastern Asia Society for Transportation Studies, 8(2009): 16.
- Jie Zhong, J. Y., Yiqun Gan, Yiwen Zhang, And Changqin Lu (2009). " Job stress, burnout, depression symptom and physical Health among chinese universiti teacher " Psychological Reports, 105, 3, 1-7
- Khairul Azran Hussin (2010). Seksa jadi cikgu. Berita Harian Online. Kuala Lumpur, 01 April.

- Kilseop Ryu, R. M. (2005). "Evaluation of mental workload with a combined measure based on physiological indices during a dual task of tracking and mental arithmetic." *International Journal of Industrial Ergonomics* 35(2005): 991–1009.
- Kawada dan Ooya. (2005). "Workload and Health Complaint survey." Department hygiene and public health.
- Kyriacou, C. dan Sutchliffe, J. (1978). Teachers stress and burnout: An international review: *Educational Research*, 29(2). 146-152
- Kristen Ferguson, L. F. a. D. H. (2012). "Predicting Teacher Anxiety, Depression, and Job Satisfaction." *Journal of Teaching and Learning* vol. 8 no. 1.
- Leandro L. Di Stasi, M. M., Adoración Antolí, Thierry Baccino, Jose J. Canas. (2010). "Approximation of on-line mental workload index in ATC simulated multitasks." *Journal of Air Transport Management* 16: 330-333.
- Mawar Nurrani dan Miftahun Ni'mah Suseno (2009). "Hubungan antara beban Kerja Mental dengan Stres kerja pada Perawat.": 1.
- Maslach C.& Jackson, S. E. (1981). "The Measurement of Experienced *Burnout*." *Journal of Occupational Behavior*, 2 : 99-113.
- Mohd Najib bin Abdul Ghafar (1999). *Penyelidikan Pendidikan*, Universiti Teknologi Malaysia.
- Hunt, Maurice (1986). Preventing Burn-out Teaching Assistant, *Freshman English New*, 12-15.
- Hazalizah binti Hamzah. (1998). Tekanan kerja dan Kemurungan : Perbandingan mengikut personaliti kerjaya diantara guru, polis dan jururawat. *Jabatan Antropologi dan Sosiologi, Fakulti Sastera dan Sains Sosial*. Kuala Lumpur, Universiti Malaya.
- Hamizam bin hj Saji. (2006). Keyakinan pelajar- pelajar kolej 10 UTM Skudai, Johor Bahru, Terhadap pengurangan masalah kemurungan melalui aktiviti sukan. Johor Bahru, Universiti Teknologi Malaysia.
- Naseem Bibi Kamaldin (2005). "Hubungan 'Burnout' dan Kepuasan Kerja :Tinjauan di kalangan Kaunselor Sekolah Menengah di Daerah Johor Bahru."Universiti Teknologi Malaysia : Kajian Sarjana Pendidikan.
- Noor Nazifah binti Md Suandi (2008). Kajian terhadap stres dikalangan guru sekolah di zon Permas Jaya, Johor Bahru dari aspek peronaliti. *Fakulti Pendidikan*. Johor Bahru, Universiti Teknologi Malaysia. *Sarjana Muda Sains dan Komputer serta Pendidikan (Matematik)*. 49.
- Pretao (2008). Literature study mental workload. Universiti Van Pretoria.
- Risma Adelina Simanjuntak dan Dedi Apriyanto Situmorang (2010). "Analisis Pengaruh Shift Kerja Terhadap Beban Kerja Mental dengan Metode Subjective Workload Assessment Technique (SWAT)." *Jurnal Teknologi* 3 (1)(June 2010): 53-60.
- Risma Adelina Simanjuntak (2010). "Analisis Beban Kerja Mental dengan Nasa Task Load Indek." *Teknologi Technoscienza* 3 (1): 9.
- Siti Nor Afzan bin Kasiman (2011). Ramai guru sakit jiwa. *Akhbar Kosmo Online*, 8 november.
- Syed Mohamed Shafeq syed Mansor (1997)' Hubungan Kepuasan kerja dengan burnout; Tinjauan di kalangan guru – guru di daerah Johor Bahru. *Universiti Kebangsaan Malaysia*.
- Siti Taniza Toha (2010). "Kemurungan di Kalangan Guru Wanita." *Kementerian Pelajaran Malaysia*.